

～夏風邪に気をつけましょう～

これから流行する夏風邪についてお知らせします。大切に保管し症状が出た時の参考して下さい。

◎手足口病

乳幼児がかかりやすい夏風邪の一種です。

症状	病名通り、手のひら、足の裏、口の中に小さな水泡ができます。 痛みはありませんが、口の中の水泡が破れて潰瘍になると痛みがでます。 熱は出ても微熱程度で1～2日で下がります。口の中の潰瘍は2～3日で治り、手足の水泡も1週間ほどで消失します。 まれに、合併症として髄膜炎を起こすことがあります。
原因	コクサッキーウィルス、エントロウィルスが原因です。 潜伏期間は3～6日です。
治療	ほとんどの場合、自然に治りますが、口の中の潰瘍を痛がる場合は口内炎用の軟膏を塗り、味の濃い食べ物や刺激物を避けるようにします。 うがいで口の中を清潔に保ちましょう。
注意	口内炎ができると子供は食欲がなくなります。食欲不振による脱水症状にならないように、水分補給は気をつけましょう。 また一度かかっても、また感染することもあります。

◎ヘルパンギーナ

主に5歳以下の子供がかかる夏風邪で、口の中に水泡ができます。

症状	のどが痛み、39度前後の熱が出ます。のどの奥に赤く小さな水泡ができて痛みます。 頭痛、腹痛、嘔吐などを伴い、のどの痛みのせいもあって、食欲が低下します。
原因	コクサッキーウィルスやエコーウィルスが原因です。 初夏から秋にかけて流行します。
治療	のどの痛みには消炎剤、高熱には解熱剤といった対処療法が中心です。 脱水症状を起こさないように、水分補給を心がけましょう。 のどの痛みを増すような、熱いものやすっぱいものを避け、薄味でのど越しのいいものを与えましょう。 自然に治る病気ですが、どうしても食べたり飲んだりを嫌がる場合には、病院での点滴が必要になることもあります。 一度かかっても、また感染することもあります。登園届が必要です

◎プール熱（咽頭結膜熱）

高熱と結膜炎が起きる病気です。プールで感染することが多いため、プール熱とも言われます。

症状	高熱と喉の痛みだけでなく、目の充血や目やになど、結膜炎の症状も伴います。 熱は数日で下がり、結膜炎も1週間程度で治ります。
原因	アデノウィルスが原因です。潜伏期間は5～7日位です。
治療	基本的には風邪の時と同様、安静にします。結膜炎は点眼薬で治します。
注意	1年中感染しますが、特にプールの時期はプールやタオルなどで感染するので注意が必要です。 プール遊びのあとは、必ず、目を洗ったり、シャワーを浴びたり、うがいをしましょう。 <u>登園届が必要です</u>

その他夏に流行する病気

【流行性角結膜炎】

アデノウィルス結膜炎。伝染力が強く、保育園や学校等、集団生活の場で大流行することがある。プールは園全体で中止にする場合があります。

＜症状＞

目の充血や目やにが多い。涙目になったり、まぶたが腫れる。

ウィルス性では、耳前リンパ腺（耳の前にあるリンパ腺）が腫れ、圧痛があることが特徴。

このような症状や特徴が見られた時はすぐに受診をお願いします。

＜注意事項＞

★感染予防の為、完治するまで水遊び、プールに入水できません。登園届が必要です。

【とびひ（伝染性膿痂疹）】

虫刺され、湿疹、あせも、すり傷等に黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌が入り込み、繁殖してしまう皮膚感染症。かゆみがとても強く、かき壊した膿が体のあちこちに広がり、他の人にもうつる。伝染性が強いので皮膚科への受診をお願いします。

- ・とてもうつりやすいので、タオルを共用しない、石けんで手をきれいに洗ったり、シャワー入浴、衣服の着替え、爪を短く切るなど清潔が大切。

★必ず患部を覆って登園してください。完治するまでプールには入水できません。

水いぼ(夏に限らず年中見られます)

伝染性軟属腫ウイルスによる感染でおこるイボの一種。肌と肌が接触して移ることが多い。

いぼが破れて中のウイルスが飛び散るとそれに触れた他の皮膚や、他人に移ります。

百いぼとも言われ、痒みを伴う事もあり、すぐに増えていきます。

★医者 の 指導のもと、完治するまではプールには入水できません。

夏バテ、日焼け、熱中症について

高温多湿の夏は夏バテや熱中症などの体調不良を起こしやすいときです。
トラブルや不調は出来る限り未然に防ぎ、元気に夏を乗り切りましょう！

夏バテの症状があるときは？

冷房が効いた室内と、戸外の温度差が大きかったり、食事や生活リズムが乱れたりすると夏バテの原因になります。

だるい、倦怠感 無理をせず、室内で静かに遊ばせる。 午睡時にはエアコンなどで眠りやすい環境に。

食欲不振 水分がとれていれば食事は無理強いしない。 口当たりのよい物を食べられるだけとる。

予防のために気をつけること エアコンの設定温度は控えめに。冷房の効いた室内と、戸外の温度差は10℃以内、冷房の設定温度は26～28℃を目安に。
食事はさっぱりしたものばかりでなく、野菜類やタンパク質、脂質などもバランス良くとりましょう。冷たい物の取り過ぎは、胃腸を冷やして食欲不振の原因になりますので注意しましょう。

日焼けで赤くなってしまったときは？

強い紫外線により、皮膚が軽い火傷を負った状態が、日焼け。戸外遊びは強い紫外線を避け、普段から日焼け予防対策をしましょう。

ヒリヒリして痛みがあるとき 氷水などで十分に冷やす。医師の指導のもと、ステロイド軟こうをぬる。

赤くなっているとき 冷やしタオルなどで患部を冷やす。保湿クリームで皮膚を保護する。

予防のために気をつけること 紫外線の強い時間の直射日光は避け、帽子や衣類でしっかり日よけをしましょう。

こういうときは病院へ

ヒリヒリ感や、痛みが強いとき、水ぶくれをおこしているときは受診しましょう。

熱中症かなと思う時は？

子どもは体温の調節機能が未熟なため、熱中症には十分な注意が必要です。
ぐったりしている、顔色が悪い、けいれん、めまい、意識がもうろうとするなどの症状があったら熱中症を疑います。

処置 服を脱がせ冷たいタオルで全身を拭き、太い動脈がある部位に冷やしたタオルや、タオルでまいた保冷材をあてて冷やします。

(冷やす部位)

- ・首
- ・脇の下
- ・脚のつけ根

木陰などの涼しい場所に移動させ、衣服を緩めて体温を逃しやすくします。また、背あてなどで、上体をやや起こした姿勢にして、楽な姿勢で休ませます。

意識がある時はすこしずつイオン水などの水分を口に含ませ脱水症状を改善させます。

こういうときは病院へ（至急！）

- ・意識がもうろうとしている
- ・意識がない
- ・高熱が出ている
- ・けいれんや、嘔吐を繰り返す

予防のために気をつけること

- ・気温や湿度に合わせた活動を心がけましょう
木陰での遊びや水遊びなど涼しく遊べるような工夫をして、その日の気温や室温を考慮しながら、無理のない過ごし方をしましょう。
- ・水分は少しずつ塩分も合わせて摂取しましょう
イオン水など電解質を含む水分を少しずつ定期的にとらせませす。水 500ml に塩小さじ 1（5g）を加えた食塩水でも OK です。
- ・汗をかいたら着替えをし、休養をこまめにとりましょう
暑い日は無理をせずにエアコンなどで室温調節をしましょう。汗をかいたらこまめに着替えさせ、休養も普段より多めにとりましょう。

今年の夏は猛暑と言われています。子ども達を熱中症などから守るため、私達大人が気をつけていきましょう！

